

Zusammen-Unterwegs-Sein

„Achte einfach auf den jetzigen Moment, ohne zu versuchen, ihn auf irgendeine Weise zu verändern. Was passiert? Was fühlst du? Was siehst du? Was hörst du?“ Jon Kabat-Zinn

Goldingen - Drei-Tobel - Schmerikon *

Die natürliche Schönheit und Frische dreier wilder Tobel

Die Tour	Eine schöne Tour für einen heissen Sommertag. Bei dieser Tour tauchen wir ein in die unverfälschte, natürliche Schönheit und Frische dreier wilder Tobel. Die Tour steht ganz im Zeichen des Wassers, das im Lauf der Jahrtausende seine Spuren in den Stein gezeichnet hat. Wir gehen meistens schweigend und staunend und üben uns in achtsamem Bewegen und Atmen. Wir folgen der Strömung abwärts und üben uns in Dankbarkeit für das, was uns alles anstrengungslos zufließt. Wie wärs mit einer Erfrischung in der Badi Schmerikon?
Route	Goldingen (683m) - Hundschöpfli Tobel - Aatal (501m) - Aabachtobel - Ranzachtobel - Schmerikon (408m)
Treffpunkt	Bahnhof Stadelhofen, Kiosk 10:05
Wanderzeit	ca. 2.5 h reine Wanderzeit, 2 h Pausen & Meditation, gut 9 km, 120 m auf, 400 m ab
Mitbringen	Kleiner Rucksack mit Proviant und Getränken
Ausrüstung	Gute Schuhe, Regenschutz, Stöcke sind hilfreich, Sonnenschutz, Persönliches, evtl. kleines aufblasbares Sitzkissen
Anreise	Stadelhofen ab 10:12 S15, Rüti ab 10:45 B 631, Eschenbach ab 11:07 B630, Goldingen Unterdorf an 11:13
Rückreise	Schmerikon ab 16:48, Rapperwil ab 16:59 S9, Stadelhofen an 17:32
Billet	Hinweg: Zürich - Goldingen,Unterdorf Rückweg: Schmerikon - Zürich
Karte/Route	Karte/Route einblenden
Dank/Inspiration	Bernhard Eisenbarth

Ein Wunsch möge sein, Ruhe finden und Kraft schöpfen auf den Wanderungen und sich selber Zeit schenken - Zeit zum Sehen, Zeit zum Hören, Zeit zum Spüren, Zeit zum Geniessen und die Weite in sich fließen lassen.

